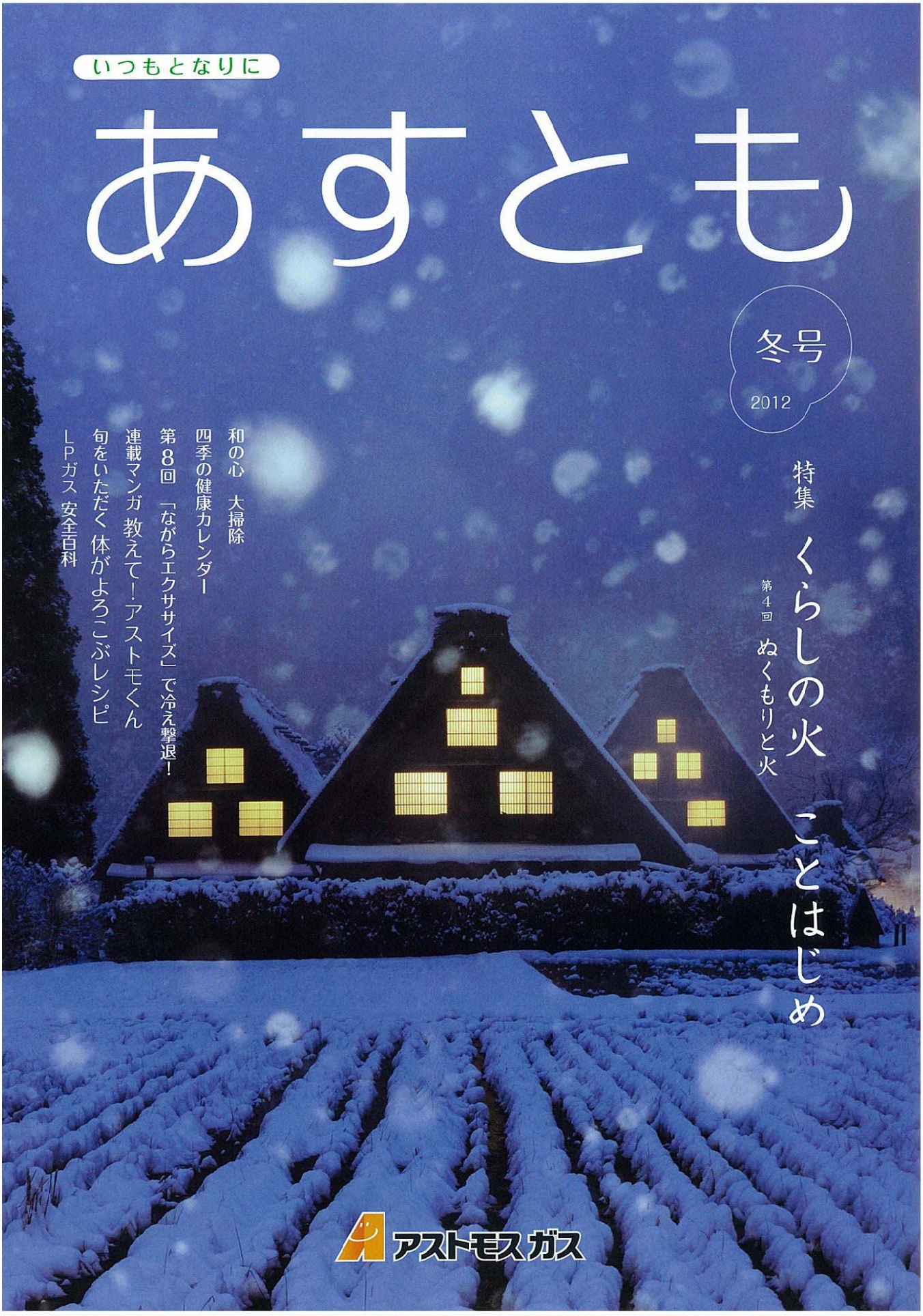
いつもとなりに

あすとも

冬号
2012

特集
くらしの火 ことはじめ
第4回 ぬくもりと火

和の心 大掃除
四季の健康カレンダー
第8回 「ながらエクササイズ」で冷え撃退!
連載マンガ 教えて!アストモくん
旬をいただく 体がよろこぶレシピ
LPガス 安全百科



アストモスガス

人々の知恵が生きる“暖房”の歴史

新しい燃料の発見や技術の発展により、時代ごとに姿を変えてきた暖房。
ここでは日本の暮らしにぬくもりを与えてきた暖房を、年代ごとに紹介します。

暖房を楽しむ

ガス暖炉　写真提供：メトス

癒し効果のある暖炉特有の炎のゆらぎが見直され、開発されたガス暖房。薪を使用しないため点火や消火、掃除が手軽なところもポイントです。

火鉢

灰を入れ、中に炭火をおこして暖をとる器具。平安時代の作品「枕草子」にはすでにその前身である火桶が登場しています。

囲炉裏（いろり）

炭や薪を焚いて火をおこすために室内に設けられた一角。暖房や調理のほか、照明や衣類・食料の乾燥にも用いられました。

炬燵（こたつ）

室町時代には、熱源に囲炉裏を使用していました。その後、江戸時代には陶器に炭を入れたものが、昭和30年頃からは電気が主流になっています。

写真提供：深川江戸資料館（炬燵・火鉢）　撮影協力：横浜 三溪園（囲炉裏）

戦後 … 現在　／　明治時代 … 戦前　／　室町時代 … 江戸時代

ガス床暖房／パネルヒーター

ガスで暖めた温水を流して、その熱で室内を暖める暖房システム。住居の床を暖める床暖房やパネルヒーターなど、さまざまなタイプがあります。

ガスストーブ／ガスファンヒーター

ガスを燃料とする暖房で、ガスが家庭で広く利用されるようになった戦後に普及しました。においが気にならず燃料補給の手間がかからないのが利点です。

石油ストーブ／石油ファンヒーター

昭和30年、従来の石油ストーブとは一線を画す強火力、簡単操作を実現した世界初の「加圧式石油ストーブ」が登場し、話題に。

写真提供：リンナイ

だるまストーブ

明治時代から戦前にかけて主に駅や列車内、学校などで使用されていました。ずんぐりとした形がだるまを想起させるためこの愛称になったそう。

薪ストーブ

その名の通り、薪を原料とした暖房器具。明治時代初頭に登場し、明治40年代に安価な価格で市販されてからは、一般家庭にも広く普及しました。

写真提供：北海道開拓記念館

昔ながらの火のぬくもりを体感してみませんか？

囲炉裏の薪がはじける音や独特の香りに、心癒されるという人も多いのでは？ そのぬくもりを感じられる場所が今も残っています。

横浜 三溪園

17棟の歴史的建造物と、豊かな自然との調和が魅力の日本庭園。園内にある岐阜・白川郷から移築された「旧矢箆原家住宅」は内部の見学が可能で、建物内の囲炉裏には毎日薪がくべられています。

住所：神奈川県横浜市中区本牧三之谷58-1
電話：045-621-0634　URL：http://www.sankeien.or.jp/

くらしの火ことはじめ

火は古来より、脅威であると同時に人間の生活に欠かせないもの。そのエネルギーがどのように使われ、発展してきたのか。“くらしの中の火”をひも解き、紹介します。

横浜 三溪園では今も囲炉裏のぬくもりが感じられる。

ぬくもりと火

時代とともに進化してきた日本の暖房のあり方

体だけでなく心も温めてくれる火のぬくもり。日本では古代から炭や薪を燃料とした囲炉裏や火鉢で暖を取ってきました。特に囲炉裏は暖房だけでなく、調理にも用いられ、火を囲みながら一家で食事を取るという団欒の場としても機能。さらに囲炉裏から上がる煙に含まれる成分が、日本家屋の梁や茅葺（かやぶき）屋根の表面をコーティングし、外部からの雑菌や雨が進入するのを防止するという役割も果たすなど、生活に欠かせないものでした。

明治時代に入ると、使用する燃料が炭や薪から石炭や石油、ガスへ移り変わることにより新たな暖房器具としてストーブが登場します。戦後になり機密性の高い欧米風の住宅が増えたことで、このストーブやファンヒーターは、一般家庭に急速に普及しました。現在ではさらなる技術革新を経て、ガスで加熱した温水を利用する床暖房やパネルヒーターなどの器具も広く用いられるようになっています。

このように暖房は、時代とともに暮らしに合わせて形を変えながら、私たちの生活を快適にあたため続けてきたのです。

和の心

～現代の知恵袋～

第8回

大掃除

いそがしく　時計の動く　師走かな　　子規

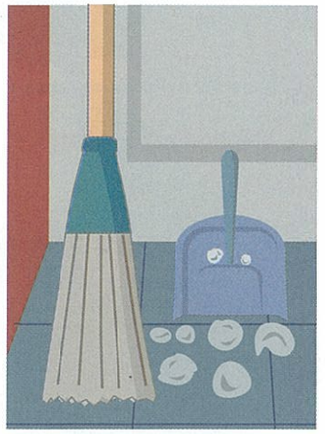
年末のご挨拶やお正月の準備など、何かと慌しい年の瀬。大掃除も欠かせない家事の一つです。昔ながらの知恵で、普段はあまり手の届かない所もじょうずに掃除し、新しい年を気持ちよく迎えましょう。

大掃除の起源は、現在も寺社仏閣に残る「煤払い（煤掃き）」と呼ばれる年中行事とされています。竹や笹を使って、普段手の届かない天井や調度品の煤を落とし、新年に訪れる五穀豊穣の神「歳神様」を迎える準備をしていました。この風習が江戸の頃から一般にも広まり、大掃除の習慣となったとされています。また、便利な掃除用具が普及している現代とは違い、以前は不要になった日用品などを再利用することで、年に一度の掃除を賢く行っていました。

一年の始まりを心身ともに清々しく迎えるために、今年は昔ながらの知恵を使って、家族みんなで大掃除してみませんか？

昔ながらの知恵を使って…

【窓】
新聞紙を水でぬらし、軽く絞ってガラスを拭くと、インクの油分が汚れを落としやすくし、ワックスの役目も果たします。ガラスが湿っているうちに乾いた布でカラ拭きすればピカピカに。



【畳・玄関】
湿った茶殻や、新聞紙を丸めてちぎったものを撒いてホウキで掃くと、細かい塵を吸着して、隅々まで綺麗に。

【お風呂】
排水溝は、古い歯ブラシ2～3本を輪ゴムで束ねて、塩をつけて磨けば、狭い所の汚れも簡単に落とせます。

浴室の鏡に付いた水垢は、歯磨き粉で磨くと綺麗に落ちます。その後ジャガイモの皮の内側をこすり付け、古布でカラ拭きすると、くもり止めに。

【フローリング】
米のとぎ汁は天然のワックス材に。雑巾に含ませて床や柱を磨くとつやが出ます。

一生モノの健康法　第8回

ながらエクササイズで 足元の冷え撃退！

監修：長野 茂
(株)フィットネス研究所、日常ながら運動推進協会、ダンベル健康体操指導協会各代表。「日常ながら運動」の考案者。

料理をしながら

台所に立つわずかな時間を使って、足の筋肉を刺激して血行を促進しましょう。血のめぐりを良くすることで、冷えやむくみを予防・改善し、また筋肉も鍛えられますので、転倒しにくい体をつくることにもつながります。

今回は、ふくらはぎとすね、それぞれを刺激するエクササイズをご紹介します。

エクササイズ 基本姿勢

足を握りこぶし一つ分くらい開き、背すじを伸ばしておなかをへこませまっすぐに立ちます。

1. ふくらはぎの筋肉を刺激

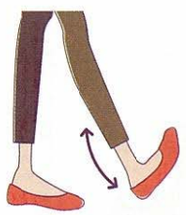
かかとの上げ下げ

左右のかかとを同時に、背のびをするようにできるだけ高く上げ、元に戻す

1回あたりの目安
1秒で1往復
×30回

つま先を立てる

片足を半歩前に出し、ふくらはぎを伸ばすように、つま先を立てる



1回あたりの目安
左右各15秒

2. すねの筋肉を刺激

つま先の上げ下げ

片足を半歩前に出し、つま先を手前に力を込めて引き上げ、元に戻す

1回あたりの目安
1秒で1往復
×30回

足の甲を床につける

片足を後ろに引き、足の甲側を床につけるようにジワッと伸ばし、すねの筋肉を刺激する

1回あたりの目安
左右各15秒

※体の調子がよくないとき、関節や筋肉に痛みが出た時は無理をしないようにしましょう。

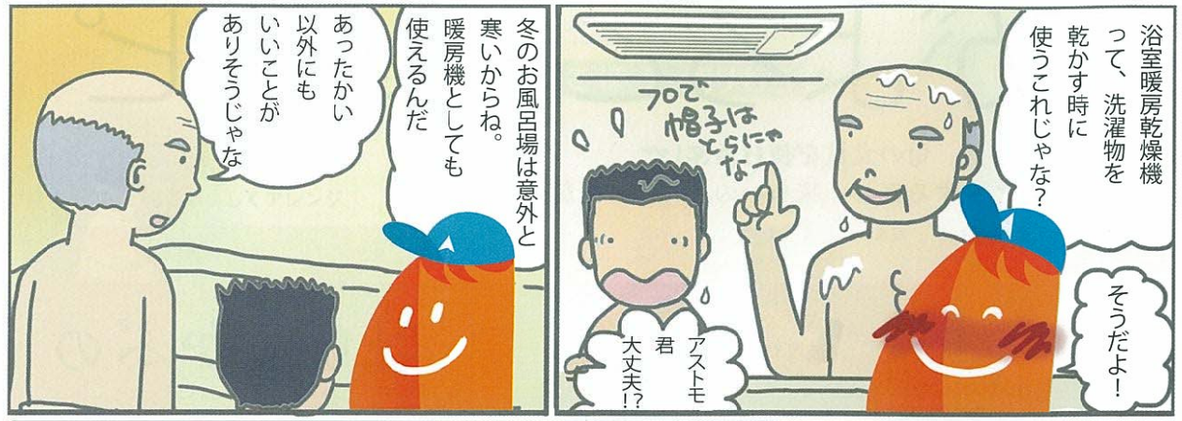
ガスのことならおまかせ！

教えて！アストもくん

©AE

Vol.8

浴室暖房で冬もあったかお風呂！



体がよろこぶレシピ

寒さが厳しい季節。旬の食材を使った、
心も体もほっこりする優しい味わいのメニューを紹介します。

料理・スタイリング・文／渡邉未央　写真／柴田ひろあき

牡蠣とかぶのシチュー

旬のかぶの優しい甘みを堪能

166 Kcal／1人分

材料（4人分）

- 牡蠣のむき身（100ｇ）
- かぶ（２個）
- にんじん（１本）
- 玉ねぎ（１/２個）
- ブイヨン（２個）
- 水（400ml）
- 牛乳（150ml）
- ホワイトソース缶（１缶・290gのものを使用）
- 塩（適量）
- 片栗粉（大さじ１）
- こしょう（適量）
- サラダ油（大さじ１）

作り方

1. かぶは、皮をむいて葉の根元を1cm残してくし切りに、葉は下茹でをして3cm程度のざく切りにする。にんじんは乱切り、玉ねぎは薄切りにする。
2. ボウルに牡蠣を入れ、塩と片栗粉をふって手でもみ、水洗いする。水気を切ったあと、塩こしょうで下味をつける。
3. 鍋にサラダ油を熱し、かぶの葉を除いた1を炒め、水とブイヨンを加えて中火で10分煮る。
4. 野菜が柔らかくなったら、ホワイトソースと牛乳を加えて10分ほど弱火で煮る。
5. 牡蠣とかぶの葉を加え、牡蠣に火が通ったらできあがり。

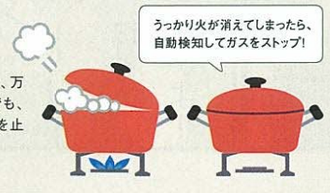
POINT

牡蠣は加熱すると身が縮まって固くなるので、煮込み過ぎないようにしましょう。

まだまだあるSiセンサーコンロの安全機能！

温度設定機能
あらかじめ調理温度を設定すると、自動で火力調整して、設定温度をキープ。温度を保つことで、揚げものはカラッと均一に、火加減が難しいオムレツなどは、焼きムラ無く上手に仕上ります。

立ち消え安全装置
煮こぼれや吹きこぼれ、風などで、万が一、火が消えてしまった場合でも、安全装置が働いて自動的にガスを止めます。



いまお使いのコンロについてのお願い
センサーが搭載されていないガスコンロをお使いの場合は、全口にセンサーが搭載された最新のガスコンロ（Siセンサーコンロ）への買い替えをおすすめいたします。

冬味満喫！ 旬をいただく

かぶ　ごぼう　切りもち　を使って

あられ三昧

残った切りもちをおいしくアレンジ

158 Kcal／1人分

材料（4人分）

- 切りもち（3個）
- 揚げ油（適量）
- 塩（適量）
- カレー粉&塩（適量）
- 青のり&塩（適量）

作り方

1. 切りもちは12等分に切り、ザルの上に並べ、5～7日間ほど風通しのよい場所で乾燥させる。
2. 油を熱し、170～180℃で揚げる。きつね色になったらクッキングペーパーなどの上に取って油をきり、粗熱をとる。
3. 粗熱がとれたら冷め過ぎないうちに、2を3等分してビニール袋に入れ、塩、カレー粉&塩、青のり&塩それぞれの調味料を加えて、袋を振って味を付ける。

POINT

揚げ油がはねる場合があるので、切りもちはしっかりと乾燥させましょう。

ごぼうリゾット

ごぼうの２つの食感を楽しんで

316 Kcal／1人分

材料（2人分）

- ごぼう（1/2本）
- 酢水（適量）
- 片栗粉（小さじ1）
- バター（10g）
- ごはん（200g）
- 水（150ml）
- ブイヨン（1/2個）
- 赤ワイン（50ml）
- ピザ用チーズ（20g）
- スプラウト（適量）
- 塩（適量）
- 揚げ油（適量）

作り方

1. ごぼうは半分の量をピーラーで薄く細長くむき、3分ほど酢水につける。よく水気を切って片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げてごぼうのチップスを作る。
2. 残りのごぼうをささがきにして3分ほど酢水につけ、水気を切ってバターを熱した鍋で炒める。
3. 水、ブイヨン、赤ワインを加えてひと煮立ちしたら、ごはんを加える。
4. 全体がなじんだら、チーズを加えて混ぜ合わせ、塩で味を整える。
5. 器に、リゾット、スプラウト、1のごぼうチップスの順に盛りつける。

POINT

炊きたてより、冷やごはんの方が本格的なリゾットに近い食感に仕上がります。

全口センサー搭載！
ガスコンロが進化しました

●安全・便利な機能が大好評

2008 年 10 月以降に製造された家庭用ガスコンロ（卓上１口コンロは除く）では、最新のセンサーがすべてのバーナーに取り付けられるようになりました。たくさんの便利機能と安全装置を搭載した Si センサーコンロで、より快適なキッチンライフをお楽しみください。

煮こぼれなどで、火が消えたときにガスを止める「立ち消え安全装置」

全口センサー搭載 Siセンサーコンロ

※写真提供　リンナイ株式会社

鍋底の温度が 250 度以上になるとガスを止める「天ぷら油過熱防止装置」

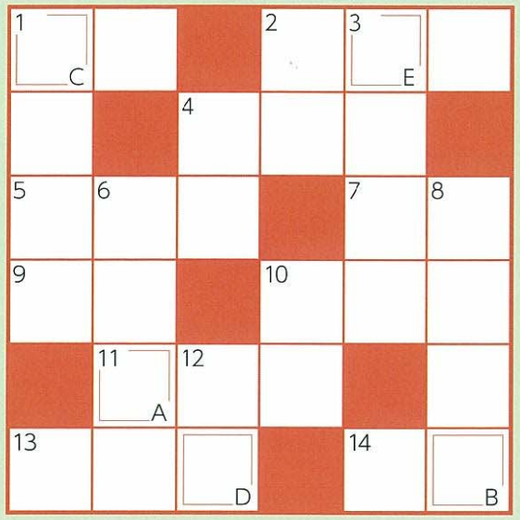
もし消し忘れてしまっても、一定時間が過ぎると火を止める「コンロ・グリル消し忘れ消火機能」

アタマの健康

ヘルシーな食事と適度な運動に アタマの体操をプラスすれば

ココロもカラダも健康に！

クロスワード PUZZLE



タテのカギ

1… ポカポカ快適な床○○○○。
2… 強い抗酸化作用を持つビタミンは？
3… 更衣室にズラリ。
4… ここの窓拭きはゴンドラに乗って。
6… 大掃除をして、お迎えしましょう。
8… 米のとぎ汁で代用できます。
10… ワンちゃんが守ってくれます。
12… デンファレやカトレアなど数百種あるとか。

ヨコのカギ

1… ハウスダストの中に潜伏。
2… 昔ながらの煮炊き場所。
4… ロシアのボルシチの材料になる、カブに似た野菜。
5… 行きつけのお店に何本か入れてます。
7… 渡し守の仕事場。
9… この動物は上の前歯がないそうです。
10… 家計図でたどってみましょう。
11… ポルトガル語では「ビードロ」と言うそうです。
13… 「ちょっと休憩」でＺＺＺと。
14… 高い所にたまったら年末に払いましょう。

A	B	C	D	E

答えはこのページのどこかにあります。

クロスワードの答え…ガスボンベ（ガス暖炉）

S A F E T Y

正しく使って
安全・安心の毎日

LPガス 安全百科

知っておきたい ガスの安全

この「LPガス安全百科」は、LPガスを安心・快適にお使いいただくために知っておくべきポイント等を分かりやすくまとめたものです。ご家族の皆さまでご覧ください。

※これは一般家庭用の周知文書ですので、重量販売用・業務用のお客さまは別途専用の周知文書をお読みください。

安心・安全のために気をつけたいこと

冬のガスライフはここをチェック!

日頃からの心がけに加え、雪の多い冬は特に下記の注意が必要です

ボンベは、長時間直射日光に当たることの無いよう、収納庫に入れましょう。

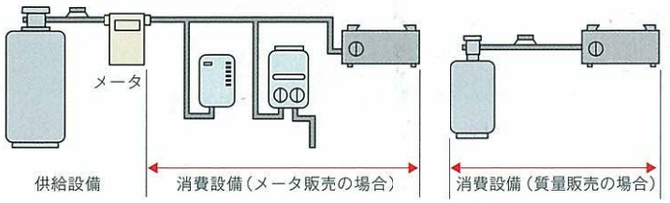
寒冷地では、地面の凍結に備えてコンクリート台の上にボンベを設置し、普段から設備や周囲を除雪しておいてください。

長期間使用しなかった排気筒は、使用前に鳥が巣を作っていないかどうか、確認してください。

雪おろしの際は、ボンベなどの供給設備に損傷を与えないようご注意ください。

消費設備の維持・管理はお客さまで

ボンベなど「供給設備」の維持・管理は当店の、「消費設備」の維持・管理はお客さまの責任となります。ガス漏れなどには十分注意してください。



※供給設備は、容器交換のつど当店が点検します。
※「供給設備」の点検と「消費設備」の調査については、4年に1回以上実施します。調査の結果、改善の必要な「消費設備」については、お客さまの責任で改善をお願いいたします。
※風呂釜や大型湯沸器など、固定式の燃焼器の修理や変更は、お客さまの手ではなさらないでください。
※消費設備を変更した場合は、その旨を当店までご連絡ください。

■ 小型容器（8kg 以下）をご使用の場合

- 容器が転倒しない平らな場所でお使いください。
- 使用後は必ず容器のバルブを閉めてください。
- 安全に長くお使いいただくため、ガス機器は定期的に点検を受けましょう。
- 容器に火気を近づけないでください。
- 火気などを避け、風通しの良い専用の場所に保管してください。

■ こんなところにもご注意ください!

就寝前や外出時には器具栓および元栓を閉める。

マッチで点火する場合は、マッチを点けてから器具栓を開く。

ゴム管の点検方法など

- ひび割れや硬さを点検する。
- ガス漏れを点検する。（石けん水を塗る）
- 三つ又を使用しない。

新しいガス器具をお求めの時は

- 必ず LP ガス専用の器具をお使いください。LP ガスは都市ガスと比べてカロリーが高いので、都市ガス用の器具は使用できません。
- 各種安全装置つきの新しい器具をお選びください。
- ご使用開始前に、取扱説明書をよくお読みください。説明書は、いつでも取り出せるところに保管しましょう。
- ガス器具を新たに購入される場合は、当店にご連絡ください。
- LP ガス用器具の裏面にシールが貼ってありますので、ご確認ください。

（燃焼器具プレート）

（検定合格マーク）

（技術基準適合マーク※1）

（技術基準適合マーク※2）

（自主検査マーク）

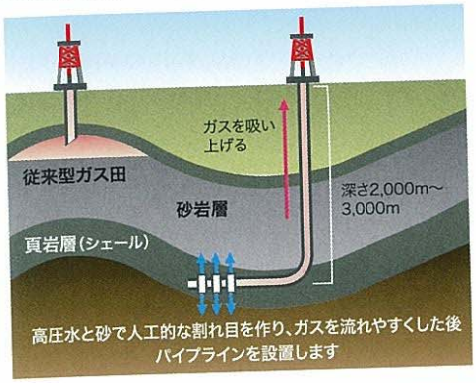
（自主検査マーク※3）

※1※2平成12年からの新マーク　※3平成7年からの新マーク

〈ご注意!〉
- 換気が不十分な状態でガス機器を使用すると、不完全燃焼による一酸化炭素中毒を起こし、死亡にいたる恐れがあります。
- 点火してもすぐ火が消える場合には、再点火しないで、至急お買い求めになった販売店や機器メーカー、当店にご連絡ください。

あすとも辞典

いま話題のキーワードを解説します



シェールガス

採掘技術の飛躍的な発達によって大量生産が可能になった天然ガスのこと。堆積岩の一種である頁岩(けつがん)(シェール)層に封入されていることから、シェールガスと名付けられました。近年では、特にアメリカで開発が進んでおります。また、シェールガスと共にLPガスや石油も一緒に採掘されており、世界のエネルギー地図を塗り替える勢いを称して「シェールガス革命」とも呼ばれています。

ハイブリッド

直訳すると「異質のものの混成物」「複合」。2つの異なる技術を組み合わせ、飛躍的に性能を高めた製品に冠して使用される言葉として定着してきました。

ガソリンと電力を組み合わせて動く「ハイブリッドカー」、ガスと電力を組み合わせてお湯をつくる「ハイブリッド給湯器」、超音波とヒーター加熱を組み合わせた「ハイブリッド加湿器」などがあります。

自立発電機能

電力会社からの電気が無くても独立して発電することが出来る機能のこと。この機能が付属している製品を導入することで、万が一の停電の際にも、電気容量の比較的小さな電化製品(TV・携帯電話の充電・扇風機・LED電灯など)が使用できます。家庭に導入できるものでは、エネファームやエコウィル、太陽光発電システムなどが普及しています。(導入の際には自立発電機能が付属している製品であることをご確認下さい)

アストモスガス

あすとも
編集・発行 / アストモスエネルギー株式会社
〒100-0005 東京都千代田区丸の内1-7-12
TEL.03-5221-9782
http://www.astomos.com/

アストモスエネルギー(株)は出光グループと三菱グループのLPガス事業を統合したLPガス取扱量世界一の会社です。